సాక్షి
శ్రీపొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు

శనివారం । 2 । మార్చి । 2024



సోమశిలలో 16.438 టీఎంసీలు

సోమశిల: జలాశయంలో శుక్రవారానికి 16.438 టీఎంసీల నీరు నిల్వ ఉంది. పెన్నార్ డెల్టాకు 1,900, వివిధ కాలువలకు 1,650 క్యూసెక్కులు విడుదల చేస్తున్నారు.



బంగారం ధరలు

24 క్యారెట్లు (10 గ్రాములు)	రూ.64,480
22 క్యారెట్ల ఆర్నమెంట్ (గ్రా)	రూ.5,791
మూడు శాతం జీఎస్టీతో	రూ.5,964
నవర (8 గ్రాములు)	రూ.47,712

వాతావరణం

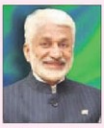
గరిష్టం/కనిష్టం 34.0 /25.2

శుక్రవారం గాలిలో తేమ 65 శాతం ఉంది. ఉష్ణోగ్రతలు క్రమంగా పెరుగుతున్నాయి. శనివారం పెద్దగా మార్పులు ఉండబోవని వాతావరణశాఖ తెలిపింది.

న్యూస్‌రీల్

నెల్లూరు ఎంపీ సమన్వయ కర్తగా విజయసాయిరెడ్డి

- హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్న జిల్లావాసులు



నెల్లూరు(సెంట్రల్): వైఎస్సార్‌సీపీ నెల్లూరు లోక్‌సభ స్థానం సమన్వయ కర్తగా వేణుంబాక విజయసాయిరెడ్డిని నియమిస్తూ ముఖ్యమంత్రి, వైఎస్సార్‌సీపీ అధ్యక్షులు వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి శుక్రవారం ప్రకటన విడుదల చేశారు. విజయసాయిరెడ్డి సుదీర్ఘ కాలంగా వైఎస్సార్‌సీపీలో ఉంటూ, పార్టీలో కీలకంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం రాజ్యసభ సభ్యుడిగా ఉన్నారు. కాగా విజయసాయిరెడ్డి స్వస్థలం కూడా నెల్లూరు జిల్లానే. జిల్లావాసులకు విజయసాయిరెడ్డి సుపరిచితులే. నెల్లూరు లోక్‌సభ స్థానం సమన్వయకర్తగా విజయసాయిరెడ్డిని ప్రకటించడంతో జిల్లావాసులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. తనను జిల్లా సమన్వయకర్తగా నియమించినందుకు ముఖ్యమంత్రికి ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ఎన్నికల నిర్వహణకు సంసిద్ధం



మాట్లాడుతున్న కలెక్టర్ హరినారాయణన్

నెల్లూరు(దర్గామిట్ట): జిల్లాలో సార్వత్రిక ఎన్నికల నిర్వహణకు సంసిద్ధంగా ఉన్నామని కలెక్టర్ ఎం.హరినారాయణన్ రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారికి వివరించారు. శుక్రవారం అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లతో రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి ముఖేష్‌కుమార్ మీనా ఎన్నికల ప్రక్రియకు సంబంధించి పలు అంశాలపై సచివాలయం నుంచి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్ష చేశారు. నెల్లూరు కలెక్టరేట్‌లోని తిక్కన ప్రాంగణం నుంచి కలెక్టర్ పాల్గొని ఎన్నికల నిర్వహణకు తీసుకుంటున్న చర్యలను వివరించారు. ఎన్నికల కమిషన్ ఆదేశాల మేరకు జిల్లాలో సార్వత్రిక ఎన్నికలు స్వేచ్ఛగా, శాంతియుతంగా జరగడానికి అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. ఎన్నికల్లో పాల్గొనే వివిధ టీంలకు ఎన్నికల ప్రవర్తనా నియమావళి, వ్యయ నియమావళితోపాటు సి విజిల్, ఈఎస్ఎంఎస్ శిక్షణ కార్యక్రమాలు నిర్వహించామని, మిగిలిన వారికి కూడా పూర్తి స్థాయిలో శిక్షణ ఇస్తామని తెలిపారు. మున్సిపల్ కార్యాలయంలో సెంట్రల్ కంట్రోల్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేసి సిబ్బందిని నియమించామని, ప్రజల నుంచి అందే ఫిర్యాదులు, పత్రికల్లో వచ్చే వార్తలపై స్పందిస్తూ పరిష్కరిస్తున్నామన్నారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో డీఆర్‌ఓ ఎస్.లవన్న పాల్గొన్నారు.

జేసీ ఆదర్శ్ రాజేంద్రన్ బదిలీ

- నూతన జేసీగా సేతు మాధవన్



నూతన జేసీ సేతు మాధవన్

నెల్లూరు(దర్గామిట్ట): జాయింట్ కలెక్టర్ ఆదర్శ్ రాజేంద్రన్‌ను బదిలీ చేస్తూ శుక్రవారం ఉత్తర్వులు వెలువడ్డాయి. ఆయన స్థానంలో ఎంఎస్ఎంఈ కార్పొరేషన్ చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్‌గా విధులు నిర్వహిస్తున్న సేతు మాధవన్ నియమితులయ్యారు. ఆదర్శ్ రాజేంద్రన్‌ను ఎంఎస్ఎంఈ కార్పొరేషన్ చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్‌గా నియమించారు.

ఒకే మహిళకు రెండు గర్భసంచులు

- ఆపరేషన్ ద్వారా తొలగించిన డాక్టర్



గర్భసంచులను చూపుతున్న డాక్టర్ యశోధర

నెల్లూరు(అర్బన్): సర్జరీ ద్వారా ఒకే మహిళకు ఉన్న రెండు గర్భసంచులను తొలగించినట్లు స్థానిక దుర్గా ఆస్పత్రి అధినేత్రి, గైనకాలజిస్ట్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు డాక్టర్ పల్లంరెడ్డి యశోధర తెలిపారు. ఈ వివరాలను శుక్రవారం నగరంలోని బృందావనంలో ఉన్న తన ఆస్పత్రిలో ఆమె తెలిపారు. చిట్టమూరు గ్రామానికి చెందిన శ్రీనివాసులు భార్య సుభాషిణి బ్లీడింగ్ సమస్యతో ఆస్పత్రికి వచ్చారు. పరీక్ష చేయగా కుటుంబ నియంత్రణలో భాగంగా ఆమె 13 సంవత్సరాల క్రితం వేయించుకున్న లూప్ పొట్టలోనికి పోయిందని గుర్తించారు. లాపరోస్కోపిక్ ద్వారా ఆపరేషన్ చేయగా పొట్ట కూడా రెండుగా విభజన జరిగి కుడివైపు ఉన్న గర్భసంచి మాత్రమే మొదట కనిపించింది. ఆ గర్భసంచిని తొలగిస్తుండగా దానికి కనెక్ట్ అయిన పొట్టలోని ఎడమ భాగంలో మరో గర్భసంచి ఉన్నట్లు గుర్తించారు. గర్భసంచి రెండుగా చీలిపోయి మధ్యలో అన్నప్రేగు, మూత్ర సంచి ఒక గోడ లాగా ఏర్పడి పొట్టను రెండుగా విభజించడం తొలిసారిగా చూశామని డాక్టర్ యశోధర తెలిపారు. ఇది అరుదైన ఘటన అని, ఆపరేషన్ ద్వారా రెండు గర్భసంచులను విజయవంతంగా తొలగించామని తెలిపారు.

ప్రశాంతంగా మొదలైన ఇంటర్ పరీక్షలు



ఇంటర్ పరీక్ష కేంద్రం వద్దకు చేరుకున్న విద్యార్థులు



విద్యార్థుల హాల్‌టికెట్లు పరిశీలిస్తున్న కళాశాల సిబ్బంది



హాల్‌టికెట్ నంబర్ చూసుకుంటూ..



నారాయణ జూనియర్ కళాశాల వద్ద ఆర్ఐఓ శ్రీనివాసులు

- తొలి రోజు 846 మంది గైర్హాజరు

నెల్లూరు(టౌన్): ఇంటర్మీడియట్ ప్రథమ సంవత్సరం పబ్లిక్ పరీక్షలు శుక్రవారం ప్రారంభయ్యాయి. జిల్లా వ్యాప్తంగా మొత్తం 81 సెంటర్లలో ఉదయం 9 నుంచి మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు ఈ పరీక్షలు జరిగాయి. విద్యార్థులను ఉదయం 8.30 గంటల నుంచే పరీక్ష కేంద్రంలోకి అనుమతించారు. ఈ పరీక్షలకు జిల్లావ్యాప్తంగా జనరల్‌కు సంబంధించి 25,930 మందికి గాను 25,249 మంది హాజరు కాగా 681 మంది విద్యార్థులు గైర్హాజరయ్యారు. ఒకేషనల్‌కు సంబంధించి 1,290 మందికి గాను 1,125 మంది హాజరు కాగా 165 మంది గైర్హాజరయ్యారు. మొత్తం 846 మంది విద్యార్థులు గైర్హాజరయ్యారు. ఆర్ఐఓ ఎ.శ్రీనివాసులు నగరంలోని శ్రీచైతన్య, మాస్టర్ మైండ్స్, కృష్ణ చైతన్య, జగన్స్, వివేకానంద, నారాయణ జూనియర్ కళాశాలల్లో జరుగుతున్న పరీక్షలను తనిఖీ చేశారు. అలాగే డీవీఈఓ మధుబాబు 4 సెంటర్లను, డీఈసీ కమిటీ, ఫ్లయింగ్, సిటింగ్ స్క్వాడ్‌లు 31 పరీక్ష కేంద్రాలను తనిఖీ చేశారు. పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద 144 సెక్షన్ అమలులో ఉండడంతో విద్యార్థుల వెంట వచ్చిన తల్లిదండ్రులను కేంద్రాలకు దూరంగా పంపారు. పరీక్ష ముగిసే వరకు విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు ఆయా కేంద్రాల వద్ద వేచిఉన్నారు. ఇంటర్ ద్వితీయ సంవత్సర విద్యార్థులకు శనివారం నుంచి పరీక్షలు ప్రారంభం కానున్నాయి.

నమ్మక ద్రోహం..!

- నమ్మి అందలం ఎక్కిస్తే వెన్నుపోటు
- గౌరవం లేదంటూ పార్టీ ఫిరాయింపు
- గతంలో ఛీ పొమ్మన్న పార్టీలోకి ఎంట్రీ
- పది రోజులుగా టీడీపీ నేతల హడావుడి
- నేడు చంద్రబాబు సమక్షంలో వేమిరెడ్డి టీడీపీలో చేరిక



ఎలాంటి రాజకీయ నేపథ్యం లేని నేతలను సైతం వైఎస్సార్‌సీపీ అక్కున చేర్చుకుని వారికి పదవులిచ్చింది. వారికి ఎంతో ప్రాధాన్యం ఇచ్చి ప్రజాక్షేత్రంలో గౌరవం పెరిగేలా చేసింది. దీంతో వారు గత ఐదేళ్లుగా అధికారాన్ని అనుభవించారు. అయితే సార్వత్రిక ఎన్నికలు సమీపిస్తున్న నేపథ్యంలో ఇప్పుడు కుటిల బుద్ధితో తమను అందలం ఎక్కించిన పార్టీకే వెన్నుపోటు పొడిచి పార్టీ ఫిరాయించేందుకు సిద్ధమయ్యారు. వారి తీరును చూసి ప్రజలు ఏవగించుకుంటున్నారు.

సాక్షి ప్రతినిధి, నెల్లూరు: జిల్లాలో కొందరు ప్రజాప్రతినిధులు విశ్వసనీయత, విలువలను గాలికొదిలేసి స్వార్థ రాజకీయాల కోసం అడ్డదారులు తొక్కుతున్నారు. వారి ప్రవర్తనతో జిల్లా రాజకీయ చరిత్రకే నమ్మక ద్రోహం అనే చెడ అంటుకుంటోంది. జిల్లాలో తాజా రాజకీయ పరిణామాలను చూస్తున్న సామాన్యుడు సైతం వారి తీరును ఛీదరించుకుంటున్నారు. పార్టీకి వీర విధేయులుగా చెప్పుకుంటూ ఇప్పటివరకు అధికారాన్ని అనుభవించిన నేతలు ఆత్మగౌరవం అనే సాకు చూపి పార్టీ ఫిరాయిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో గత పది రోజులుగా టీడీపీ నేతలు మితిమీరిన హడావుడి చేస్తూ కన్పిస్తున్నారు.

వెన్నుపోటు పొడిచి..

వైఎస్సార్ కుటుంబానికి తాము వీర విధేయులమంటూనే నమ్మకంగా మోసం చేశారు. ఈ నేతల తిరుగుబాటు ప్రజలకు మేలు జరగలేదనో, అభివృద్ధి కోసమో కాదు. గతంలో ఇద్దరు ఎమ్మెల్యేలు మంత్రి పదవులు దక్కలేదని, మరొకరు టీడీపీ ఇచ్చిన కాసులకు కక్కుర్తిపడి పార్టీ ఫిరాయింపులకు పాల్పడ్డారు. తాజాగా మైనార్టీ వ్యక్తిని అసెంబ్లీకి పంపకూడదనే కుటిలత్వంతో మరోనేత పార్టీకి వెన్నుపోటు పొడిచి సింహపురి రాజకీయ చరిత్రకే మాయని మచ్చ తెస్తున్నారు.

వేమిరెడ్డికి ఎనలేని ప్రాధాన్యం

సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్‌రెడ్డికి వైఎస్సార్‌సీపీలో ఎనలేని ప్రాధాన్యం ఇచ్చారు. అది నుంచి పార్టీకి విధేయుడిగా ఉన్నాడనే కారణంతో ఆయనకు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఇవ్వడంతో రాష్ట్ర స్థాయిలో కీలక నేతగా ఎదిగారు. ఆయన్ను రాజ్యసభ సభ్యుడిగా చేసి ప్రజాక్షేత్రంలో మరింత గౌరవం పెరిగేలా చేశారు. ఆయన సతీమణికి టీటీడీలో కీలక పదవి అప్పగించి ఆమెకు సముచిత స్థానం కల్పించారు. ఎలాంటి రాజకీయ నేపథ్యం లేని ఆయన్ను అందలం ఎక్కించారు.

ఛీ పొమ్మన్న పార్టీలోకి..

వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్‌రెడ్డికి గత టీడీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో ఎలాంటి రాజకీయ పదవి లేక పోవడంతో పెద్దగా ప్రజలకు పరిచయం లేని వ్యక్తిగా మిగిలారు. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల ద్వారా కొంత ప్రజల్లో పరపతి పెంచుకునేందుకు ప్రయత్నాలు చేశారు. కానీ రాజ్యసభకు వెళ్లేందుకు చేయని ప్రయత్నం లేదు. అప్పట్లో అధికారంలో ఉన్న టీడీపీలోకి వెళ్లేందుకు ఆ పార్టీ ముఖ్యనేతలతో టచ్‌లోకి వెళ్లారు. భారీ ప్యాకేజీ ఆఫర్ చేసి రాజ్యసభకు వెళ్లేందుకు ప్రయత్నం చేసి విఫలమయ్యారు. రెండు సార్లు టీడీపీలో చేరేందుకు ముహూర్తం ఖరారు చేసుకుని పార్టీ కండువా కప్పుకునేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేసుకున్నప్పటికీ చివరి క్షణంలో చంద్రబాబు హ్యాండిచ్చారు. మాజీ మంత్రి సోమిరెడ్డి చంద్రమోహన్‌రెడ్డి వ్యూహాత్మకంగా వేమిరెడ్డి టీడీపీలో చేరకుండా చేయగలిగారు. ఛీ పొమ్మన్న పార్టీలో చేరేందుకు వేమిరెడ్డి ఏర్పాట్లు చేసుకుంటున్న నేపథ్యంలో ఆయన తీరుపై ప్రజలు ముక్కున వేలేసుకుంటున్నారు.

చోటా నేతలకు ప్యాకేజీ ఆఫర్

వేమిరెడ్డి గత వారం రోజులుగా ప్యాకేజీ ఆఫర్ ఇవ్వడంతో కొందరు వలస నేతలు హడావుడి చేస్తున్నారు. గత ఎన్నికల్లో టీడీపీకి పనిచేసిన వారే అధికార పార్టీలో చేరి ఇప్పుడు మరోసారి పార్టీ మారేందుకు సిద్ధపడ్డారు. జిల్లాలో స్థాయిని బట్టి నేతలకు రూ.40 లక్షలు, సర్పంచ్, ఎంపీటీసీ సభ్యులు, మండలస్థాయి నేతలకు రూ.15 లక్షల వరకు ఆఫర్ ప్రకటించారు. గత వారం రోజులుగా నేతల బేరసారాలతో టీడీపీ నేతలు హడావుడి చేస్తున్నారు. వేమిరెడ్డి వద్ద మార్కులు కొట్టేసేందుకు నానా పాట్లు పడుతున్నారు. ఆయన పార్టీ కండువా మార్చుకోకముందే ఓ పథకం ప్రకారం టీడీపీ నేతలు రోజు వారీగా తమ కార్యకర్తలు, అద్దె బ్యాచ్‌లను రంగంలోకి దింపి ఇంటి వద్ద హడావుడి చేస్తుండడం గమనార్హం. అయితే వైఎస్సార్‌సీపీ నేతలు మాత్రం వేమిరెడ్డి ఆఫర్‌ను ఏమాత్రం పట్టించుకోవడం లేదు.

నేడు చంద్రబాబు రాక

టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబునాయుడు శనివారం నెల్లూరులో పర్యటించనున్నట్లు ఆ పార్టీ వర్గాలు తెలిపాయి. మధ్యాహ్నం 12.30 గంటలకు నెల్లూరు రూరల్ పరిధిలోని వీపీఆర్ కన్వెన్షన్ హాల్‌లో జరిగే కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొంటారు. చంద్రబాబు సమక్షంలో వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్‌రెడ్డి టీడీపీ తీర్థం పుచ్చుకోనున్నట్లు ఆ పార్టీ నేతలు తెలిపారు.

టీడీపీలో బొల్లినేని ప్రకంపనలు

- అవమానించి గెంటేశారన్న బొల్లినేని
- చంద్రబాబు తీరుపై మండిపాటు
- అధిష్టానంపై పార్టీ క్యాడర్ ఆగ్రహం

సాక్షి ప్రతినిధి, నెల్లూరు: టీడీపీ తొలి జాబితాలో ఉదయగిరి అభ్యర్థిగా ఎన్ఆర్ఐ కాకర్ల సురేష్ పేరు ప్రకటించిన నాటి నుంచి ఆ పార్టీ క్యాడర్‌లో రేగిన మంటలు ఇంకా చల్లారలేదు. ఒకటిన్నర దశాబ్ద కాలంగా పార్టీని నమ్ముకుని పనిచేసిన మాజీ ఎమ్మెల్యే బొల్లినేని వెంకటరామారావును కాదని, నియోజకవర్గానికి పరిచయం లేని కాకర్లకు టికెట్ ఖరారు చేయడంపై ఆ నియోజకవర్గ టీడీపీ క్యాడర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తోంది. రెండేళ్ల క్రితం కాకర్ల ట్రస్ట్ పేరుతో కాకర్ల సురేష్ సేవా కార్యక్రమాలను ప్రారంభించారు. మొదట తాను పార్టీ కార్యకర్తను అని చెబుతూ అడుగుపెట్టిన ఆయన ఎన్నికలు సమీపించే కొద్దీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా పోటీ చేస్తానని చెప్పడం ప్రారంభించారు. కానీ టీడీపీ క్యాడర్ మొత్తం బొల్లినేని వెంటే నడిచింది. కాగా కొంతమంది అసమ్మతి నాయకులు కాకర్ల సురేష్ పంచన చేరారు. 'నియోజకవర్గంలోని అన్ని మండలాల్లో బొల్లినేనికి వ్యతిరేక వర్గం ఉంది.. అంతా మనవెంటే నడుస్తారు.. మేము అండగా ఉంటాం.. ఎలాగైనా ఉదయగిరి టికెట్ సాధించాలి..' అంటూ అసమ్మతి నాయకులు కాకర్లను ఉసిగొలిపారు. లోకేశ్ జిల్లాలో పాదయాత్ర నిర్వహించినప్పుడు కాకర్ల సురేష్ భారీగా ఫ్లెక్సీలు ఏర్పాటు చేశారు. ఫ్లెక్సీల్లో ఎక్కడా బొల్లినేని ఫొటో లేకపోవడంతో ప్రతి గ్రామంలో స్థానిక నేతలు ఫ్లెక్సీలు కట్టనివ్వకుండా వివాదాలకు దిగడంతోపాటు దాడులు చేసుకుని ఆ పంచాయితీ పోలీస్‌స్టేషన్లకు కూడా చేరింది. జిల్లా నాయకులు బొల్లినేనికి సర్దిచెప్పే ప్రయత్నం చేశారు. కానీ ఆయన మాత్రం తన నియోజకవర్గంలో అతని పెత్తనం ఏంటని ఎదురు తిరిగారు. కాకార్ల వస్తే తాను పాదయాత్రలో కూడా పాల్గొననని ఖరాకండిగా తేల్చిచెప్పారు. బొల్లినేని రాకపోతే పాదయాత్ర సక్సెస్ కాదనే భయంతో పార్టీ కార్యాలయం నుంచి కాకర్లకు పాదయాత్రకు దూరంగా ఉండాలని సంకేతాలు పంపింది. దీంతో బొల్లినేని పాదయాత్రను తన భుజాలపై వేసుకుని ఖర్చంతా భరించారు. టికెట్ తనకే ఇస్తారనే ధీమాతో నియోజకవర్గంలో ఎన్నికల ప్రచారం కూడా ప్రారంభించారు. టీడీపీ తరఫున ఉదయగిరి బరిలో ఉండేది తానేనని నాయకులకు భరోసా ఇచ్చారు.

నమ్మించి గొంతు కోశారు

టీడీపీ అధిష్టానం అనూహ్యంగా ఉదయగిరి టీడీపీ అభ్యర్థిగా సురేష్ పేరును ప్రకటించింది. దీంతో మనస్తాపం చెందిన బొల్లినేని కొన్ని రోజులుగా ఫోన్‌లో కూడా అందుబాటులో లేరు. చంద్రబాబు ఫోన్ చేసినా తనను నమ్మించి గొంతు కోశారని మాట్లాడకుండానే ఫోన్ కట్ చేశారు. గురువారం బొల్లినేని తన అనుచరులతో కలిగిరిలో ఆత్మీయ సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సమావేశానికి నియోజకవర్గంలోని టీడీపీ క్యాడర్ అంతా కదిలి వచ్చింది. ప్రధాన నేతలైన పమిడి రవికుమార్‌చౌదరి, చెంచలబాబుయాదవ్, కాకి ప్రసాద్ తదితర నాయకులు తామంతా మీ వెంటే ఉన్నామని భరోసా ఇచ్చారు. మీరు ఒక్కమాట చెబితే కాకర్లను ఏ గ్రామంలోనూ అడుగుపెట్టనివ్వం.. అని కార్యకర్తలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేయగా సంయమనం పాటించాలని, చంద్రబాబునాయుడిని కలిసి వచ్చిన తరువాత నిర్ణయం ప్రకటిస్తానని బొల్లినేని తెలిపారు. ఇదిలా ఉంటే అన్ని మండలాల్లో నేతలు సమావేశాలు ఏర్పాటు చేసి అంతా బొల్లినేని వెంట నడవాలని తీర్మానం చేశారు. టికెట్ ప్రకటించి వారం రోజులు గడుస్తున్నా 8 మండలాల పరిధిలో ఏ నాయకుడూ ఇంతవరకు కాకర్లను కలవకపోవడం కొసమెరుపు.

భారమంతా వేమిరెడ్డి పైనే

కాకర్ల సురేష్‌కు టికెట్ ప్రకటించగానే బొల్లినేని వెంటనే వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్‌రెడ్డిని కలిశారు. ఎవరు కలిసివచ్చినా రాకపోయినా పార్టీలోకి కొత్తగా వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్‌రెడ్డి వస్తున్నారు.. అంతా ఆయన చూసుకుంటారులే అనే ధీమాతో కాకర్ల వ్యవహరిస్తున్నారని కొంతమంది నేతలు చెబుతుండడం విశేషం.

బ్రోకర్ల పార్టీగా టీడీపీ

టీడీపీ బ్రోకర్ల పార్టీగా మారిందని బొల్లినేని వ్యాఖ్యానించడం కొసమెరుపు. పార్టీ విధేయుడిగా ఉంటే అర్హత చాలదని, డబ్బు సంచులతో బ్రోకరిజం చేసే వారికి టీడీపీలో టికెట్లు ఇస్తున్నారంటూ బొల్లినేని చేసిన వ్యాఖ్యలు కలకలం రేపాయి. తనను చంద్రబాబు మోసం చేశారంటూ కార్యకర్తల ముందే బోరున విలపించడంపై కేడర్‌లో సింపతీ పెరిగింది. చంద్రబాబు, లోకేశ్ కేసుల విషయంలో ఢిల్లీ స్థాయిలో ఎంతో లాబీయింగ్ చేశానని, కానీ చివరకు చేసినవన్నీ మరిచిపోయి అధిష్టానం డబ్బుకే జై కొట్టిందంటూ బొల్లినేని చేసిన వ్యాఖ్యలు టీడీపీ అసలు స్వరూపాన్ని బహిర్గతం చేశాయి.

67.36 శాతం మందికి పింఛన్ల పంపిణీ



నారాయణ ఆస్పత్రిలో బీబీజాన్‌కు పింఛన్ అందజేస్తున్న వలంటీర్ రాజా

నెల్లూరు(పొగతోట): వైఎస్సార్ పింఛన్ కానుక నగదు పంపిణీ ప్రక్రియ జిల్లావ్యాప్తంగా ప్రారంభమైంది. మొదటి రోజు శుక్రవారం 67.36 శాతం మంది లబ్ధిదారులకు వలంటీర్లు పింఛన్ నగదు అందజేశారు. జిల్లాలో మొత్తం 3,17,719 మంది లబ్ధిదారులకు పింఛన్ కానుక పంపిణీ చేయాల్సి ఉండగా, ఇప్పటి వరకు 2,14,026 మందికి అందజేశారు. వలంటీర్లు ఉదయాన్నే అవ్వాతాతల ఇంటికే వెళ్లి వైఎస్సార్ పింఛన్ కానుక నగదు అందజేశారు. పనులు చేసుకుంటున్న కార్మికులు, వ్యవసాయ పనులు చేస్తున్న కూలీలు, ఆస్పత్రుల్లో వైద్యసేవలు పొందుతున్న బాధితులకు ఆయా ప్రాంతాలకు వెళ్లి పింఛన్ నగదును అందించారు.

పోర్టులో బొగ్గు దిగుమతి

ముత్తుకూరు: అదానీ కృష్ణపట్నం పోర్టులో పరిశ్రమల అవసరాల దృష్ట్యా పెద్ద ఎత్తున బొగ్గు దిగుమతి జరుగుతున్నట్లు పోర్టు ఉన్నతోద్యోగి ఒకరు శుక్రవారం తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా డెసెర్ట్ పయనీర్ నౌక నుంచి 54,000 టన్నుల బొగ్గు దిగుమతి చేస్తున్నారు. అలాగే విశ్వచేతన నౌక ద్వారా 79,000 టన్నులు, ప్రభు సుమంత్ నౌక నుంచి 78,600 టన్నులు, మార్టిన్ నౌక ద్వారా 56,000 టన్నులు, కేప్ వియోలెట్ నౌక నుంచి 82,500 టన్నుల బొగ్గు దిగుమతి చేస్తున్నారు.

చిన్నారుల ఆరోగ్యానికి రెండు చుక్కలు

- రేపటి పల్స్‌పోలియో కార్యక్రమానికి సర్వం సిద్ధం
- 2,93,536 మంది చిన్నారులకు టీకాలు వేయడమే లక్ష్యం



నెల్లూరు(అర్బన్): పోలియో రహిత సమాజం కోసం ఆదివారం దేశవ్యాప్తంగా పల్స్‌పోలియో కార్యక్రమం జరగనుంది. అందులో భాగంగా జిల్లాలో ఐదేళ్ల లోపు చిన్నారులకు పోలియో ఓరల్ వ్యాక్సిన్ వేసేందుకు జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసింది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని 1,87,706 మంది చిన్నారులతోపాటు పట్టణ ప్రాంతాల్లోని 1,05,830 మందికి కలిపి మొత్తం 2,93,536 మంది పిల్లలకు పోలియో చుక్కలు నోటి ద్వారా ఇవ్వనున్నారు. వీరు కాకుండా ఇతర ప్రాంతాల నుంచి పనుల నిమిత్తం వలస వచ్చిన మరో 7,038 మంది పిల్లలకు వ్యాక్సిన్ ఇవ్వనున్నారు. 1.12 శాతం వేస్టేజ్‌తో కలిపి మొత్తం 3,03,940 డోసుల వ్యాక్సిన్‌ను అధికారులు ఇప్పటికే సిద్ధం చేశారు. పోలియో టీకాలు వేసేందుకు 2,396 పోలియో బూత్‌లను, అలాగే మరో 65 మొబైల్ పోలియో వ్యాక్సిన్ బూత్‌లను ఏర్పాటు చేశారు. ఒక్కో పోలింగ్ బూత్‌కు నలుగురు వైద్యసిబ్బందిని నియమించారు. 249 మంది సూపర్‌వైజర్లు, 10 మంది మెడికల్ కోర్ గ్రూపు ఆఫీసర్స్ ఈ కార్యక్రమాన్ని పర్యవేక్షిస్తారు. ఇందుకోసం 314 వాహనాలను వినియోగించనున్నారు. పల్స్‌పోలియో కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసేందుకు శనివారం జిల్లాలో వైద్యశాఖ ఆధ్వర్యంలో అవగాహన ర్యాలీలు నిర్వహించనున్నారు.

100 శాతం విజయవంతం చేస్తాం

జిల్లాలో పల్స్‌పోలియో కార్యక్రమాన్ని 100 శాతం విజయవంతం చేస్తాం. ఐదేళ్ల లోపు చిన్నారులందరికీ తమ తల్లిదండ్రులు ఈ వ్యాక్సిన్ వేయించి ఆరోగ్యవంతమైన సమాజం కోసం కృషి చేయాలి.

– డాక్టర్ పెంచలయ్య, డీఎంహెచ్‌ఓ

విద్యార్థులకు వరం జగనన్న విద్యాదీవెన

- జెడ్పీ చైర్‌పర్సన్ ఆనం అరుణమ్మ
- కళాశాల ఫీజులు విద్యార్థుల తల్లుల ఖాతాల్లో జమ చేసిన సీఎం జగన్
- జిల్లాలో 46,648 మంది విద్యార్థులకు రూ.35.73 కోట్ల విడుదల



జగనన్న విద్యాదీవెన నమూనా చెక్కు అందజేస్తున్న జెడ్పీ చైర్‌పర్సన్ ఆనం అరుణమ్మ, మేయర్ స్రవంతి

నెల్లూరు(దర్గామిట్ట): ఉన్నత విద్యపై భరోసా కల్పిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న జగనన్న విద్యాదీవెన పథకం విద్యార్థులకు వరమని జెడ్పీ చైర్‌పర్సన్ ఆనం అరుణమ్మ అన్నారు. శుక్రవారం కృష్ణా జిల్లా పామర్రు నుంచి జగనన్న విద్యాదీవెన నిధులను ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి లబ్ధిదారులైన విద్యార్థుల తల్లుల ఖాతాల్లో జమ చేశారు. నెల్లూరు కలెక్టరేట్‌లోని తిక్కన ప్రాంగణం నుంచి జెడ్పీ చైర్‌పర్సన్ ఆనం అరుణమ్మ, మేయర్ స్రవంతి, అధికారులు, విద్యార్థులు వర్చువల్‌గా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జెడ్పీ చైర్‌పర్సన్ మాట్లాడుతూ ఈ పథకం ద్వారా జిల్లాలో 46,648 మంది విద్యార్థులకు రూ.35.73 కోట్ల నిధులను సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి నేరుగా విద్యార్థుల తల్లుల ఖాతాల్లో జమ చేసినట్లు తెలిపారు. పేద, మధ్య తరగతి తల్లిదండ్రులు ఆర్థిక సమస్యలతో తమ పిల్లలను ఉన్నత విద్య చదివించేందుకు ఇబ్బందులు పడుతున్న నేపథ్యంలో వారు కళాశాలకు చెల్లించాల్సిన ఫీజు మొత్తాన్ని ప్రభుత్వమే చెల్లించేలా ప్రవేశపెట్టిన జగనన్న విద్యాదీవెన పథకం విద్యార్థులకు ఎంతో ఉపయోగపడుతోందని తెలిపారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 2023–24 మొదటి త్రైమాసికానికి సంబంధించి 9,44,666 మంది విద్యార్థులకు రూ.708.68 కోట్ల ఫీజుల మొత్తాన్ని ముఖ్యమంత్రి విద్యార్థుల ఖాతాల్లో జమ చేయడం చారిత్రాత్మకమన్నారు. మేయర్ స్రవంతి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి విద్యావ్యవస్థలో తీసుకొచ్చిన విప్లవాత్మక మార్పులతో ప్రపంచస్థాయిలోనే ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు ప్రత్యేక గుర్తింపు వచ్చిందన్నారు. జగనన్న విద్యాదీవెనతో ప్రతి విద్యార్థికి ఉన్నత విద్య చదివే అవకాశం కలిగి బంగారు భవిష్యత్‌కు మార్గం సుగమమైందన్నారు. కార్యక్రమంలో డీఆర్‌ఓ లవన్న, సోషల్, బీసీ వెల్ఫేర్ అధికారులు రమేష్, వెంకటయ్య, బీసీ కార్పొరేషన్ ఈడీ నిర్మలాదేవి, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

క్లుప్తంగా

రేపట్నుంచి ఓపెన్ వర్సిటీ తరగతులు

నెల్లూరు (టౌన్): అంబేడ్కర్ ఓపెన్ యూనివర్సిటీలో 2023 – 24 విద్యా సంవత్సరంలో ప్రవేశం పొందిన వారికి తరగతులను ఆదివారం ప్రారంభించనున్నామని రీజినల్ కోఆర్డినేటర్ పిచ్చయ్య శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. వివరాలకు 73829 29611 నంబర్‌ను సంప్రదించాలని సూచించారు.

6న వాహనాల వేలం

నెల్లూరు (టౌన్): ఎలాంటి పత్రాల్లేకుండా తిరుగుతూ రవాణా అధికారులకు పట్టుబడిన వాహనాల వేలాన్ని కందుకూరు రవాణా కార్యాలయంలో ఈ నెల ఆరో తేదీ ఉదయం 11 గంటలకు నిర్వహించనున్నామని డీటీసీ చందర్ శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. వేలంలో పాల్గొనాలనుకునే వారు రూ.ఐదు వేల డిపాజిట్‌ను డీడీ లేదా నగదు రూపంలో ఎస్సార్టీఏ కావలి పేరిట చెల్లించాలని కోరారు. వేలంతో వాహనాలను దక్కించుకున్న వారు 18 శాతం పన్ను చెల్లించాలన్నారు. నిర్దేశిత పార్కింగ్ ఫీజు సైతం ఉంటుందని వివరించారు. వేలం రోజే బిడ్ రూపంలో సగం మొత్తాన్ని కార్యాలయంలో డీడీ లేదా నగదు రూపంలో చెల్లించాలని కోరారు. వేలంలో పాల్గొనే వారు జీఎస్టీ నంబర్‌ను కలిగి ఉండాలని చెప్పారు.

ఆర్మీలో ఉద్యోగాలకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

నెల్లూరు(దర్గామిట్ట): ఆర్మీలో ఉద్యోగాల కోసం దరఖాస్తులను ఆహ్వానిస్తున్నారని కలెక్టర్ హరినారాయణన్ శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. గుంటూరు ఆర్మీ రిక్రూట్‌మెంట్ కార్యాలయ పరిధిలోని జిల్లాకు చెందిన అభ్యర్థులు తమ దరఖాస్తులను ఆన్‌లైన్లో ఈ నెల 22లోపు సమర్పించాలని కోరారు. దరఖాస్తుల పరిశీలన అనంతరం కామన్ ఎంట్రన్స్ ఎగ్జామ్‌ను ఏప్రిల్ 22న నిర్వహించనున్నారని పేర్కొన్నారు. ఇంటర్ విద్యార్హతపై అగ్నివీర్ ఆఫీస్ అసిస్టెంట్ / స్టోర్ కీపర్ టెక్నికల్.. 8, 10వ తరగతుల విద్యార్హతపై అగ్నివీర్ ట్రేడ్‌మెన్ ఉద్యోగాలకు 17 1/ 2 నుంచి 21 ఏళ్ల లోపు అభ్యర్థులు అర్హులని చెప్పారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ నిబంధనలకు అనుగుణంగా ఎంపికలు జరగనున్నాయని, అర్హులు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని కోరారు.

131 మద్యం బాటిళ్ల పట్టివేత



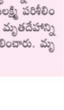
వరికుంటపాడు: మద్యాన్ని అక్రమంగా తరలిస్తున్న వ్యక్తిని వరికుంటపాడు పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఎస్సై తిరుపతయ్య వివరాల మేరకు.. ప్రకాశం జిల్లా పామూరు నుంచి ఓ వ్యక్తి ద్విచక్రవాహనంపై విరువూరు మార్గం వైపు మద్యం తరలిస్తున్నారనే సమాచారం అందింది. ఈ క్రమంలో వాహనాలను తనిఖీ చేస్తుండగా, గొల్లపల్లి సమీపంలో ద్విచక్రవాహనంపై ఓ వ్యక్తి 131 మద్యం బాటిళ్లను తరలిస్తుండటాన్ని గుర్తించారు. నిందితుడ్ని పామూరుకు చెందిన సయ్యద్ గఫూర్‌గా గుర్తించారు. మద్యం బాటిళ్లు, వాహనాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అనంతరం గఫూర్‌ను అదుపులోకి తీసుకొని స్టేషన్‌కు తరలించారు. ఈ మేరకు కేసు నమోదు చేసి కోర్టులో హాజరుపర్చామని ఎస్సై తెలిపారు.

విద్యుదాఘాతంతో వ్యక్తి మృతి



జలదంకి: మండలంలోని జమ్మలపాళెంలో మోటార్ వైర్లు తగిలి విద్యుదాఘాతంతో వ్యక్తి మృతి చెందిన ఘటన శుక్రవారం చోటు చేసుకుంది. జలదంకి పోలీసుల వివరాల మేరకు.. జమ్మలపాళేనికి చెందిన చెరుకుపల్లి సుబ్బారావు (52) స్థానికంగా ఉన్న జగనన్న లేఅవుట్లో ఇంటిని నిర్మించుకుంటున్నారు. ఇటీవల వేసిన స్లాబ్‌కు నీరు పట్టేందుకు మోటార్‌ను ఆన్ చేశారు. ఆ సమయంలో వైర్లు మధ్యలో విడిపోయాయి. నీరు రాకపోవడంతో అక్కడికి వెళ్లి మోటార్‌ను తాకగానే విద్యుదాఘాతానికి గురై సుబ్బారావు అక్కడికక్కడే మృతి చెందారు. స్థానికుల సమాచారంతో ఘటన స్థలాన్ని కలిగిరి సీఐ ఫిరోజ్, జలదంకి ఎస్సై ఆదిలక్ష్మి పరిశీలించారు. పోస్ట్‌మార్టం నిమిత్తం మృతదేహాన్ని కావలి ఏరియా వైద్యశాలకు తరలించారు. మృతుడికి భార్య, కుమార్తె ఉన్నారు.

నెల్లూరు పౌల్ట్రీ అసోసియేషన్ ధరలు



బ్రాయిలర్ (లైవ్)	: 147
లేయర్ (లైవ్)	: 70
బ్రాయిలర్ చికెన్	: 254
బ్రాయిలర్ స్కిన్‌లెస్	: 284
లేయర్ చికెన్	: 120

నిమ్మ ధరలు పొదలకూరు (కిలో)



పెద్దవి	: రూ. 75
సన్నవి	: రూ. 65
పండ్లు	: రూ. 25

పొదలకూరు అభివృద్ధికి రూ.45 కోట్లు



కేఆర్ఆర్ కాలనీలో విలేజ్ హెల్త్ క్లినిక్ భవనాన్ని ప్రారంభిస్తున్న కాకాణి గోవర్ధన్‌రెడ్డి

- మంత్రి కాకాణి గోవర్ధన్‌రెడ్డి

పొదలకూరు: పట్టణంలో అభివృద్ధి పనులకు రూ.45 కోట్లను కేటాయించామని రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి కాకాణి గోవర్ధన్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు. పొదలకూరులోని కాకాణి రమణారెడ్డి కాలనీలో రూ.30 లక్షలతో విలేజ్ హెల్త్ క్లినిక్, రూ.17 లక్షలతో మెయిన్ రోడ్డులో కమ్యూనిటీ హాల్ భవనాలను శుక్రవారం ప్రారంభించారు. అనంతరం కేఆర్ఆర్ కాలనీలో నిర్వహించిన సభలో ఆయన మాట్లాడారు. పట్టణంలో ఐదేళ్లలో సిమెంట్ రోడ్లు, సైడ్ డ్రెయిన్లు, ఇతర అభివృద్ధి పనులకు నిధులను భారీగా వెచ్చించామన్నారు. మండలంలోని ఆర్ అండ్ బీ రహదారుల ఆధునికీకరణకు రూ.30 కోట్లను విడుదల చేయించి పనులను పూర్తి చేస్తున్నామని తెలిపారు. పట్టణానికి చెందిన నిరుపేదలకు మొదటి విడతలో 1165, మలి విడతలో 385 ప్లాట్లను జగనన్న కాలనీల్లో కేటాయించామని వివరించారు. పేదలు నివసిస్తున్న ఇళ్లపై 11 కేవీ తీగలు ప్రమాదకరంగా మారడంతో, వాటిని దూరంగా తరలించేందుకు రూ.2.22 కోట్లను మంజూరు చేయించి పనులను పూర్తి చేశామన్నారు.

అలాంటి వారిని నమ్మొద్దు

కరోనా కష్టకాలంలో ప్రజలను పట్టించుకోకుండా.. ఎన్నికల సమయంలో వచ్చి అబద్ధాలు చెప్పే సోమిరెడ్డి లాంటి నేతలను నమ్మొద్దని మంత్రి పేర్కొన్నారు. టీడీపీ టికెట్‌పై స్పష్టత లేని ఆయన గ్రామాల్లో పర్యటిస్తూ నిందారోపణలు చేస్తూ కాలం గడుపుతున్నారని విమర్శించారు. సర్వేల్లో తనకంటే సోమిరెడ్డి 24 శాతం వెనుకబడి ఉన్నారని తెలిపారు. డీఎంహెచ్‌ఓ పెంచలయ్య, వైద్యాధికారులు నరసింహారావు, కావ్యశ్రీ, కిరణ్‌రిషిత, స్రవంతి, సొసైటీ చైర్మన్ గోగిరెడ్డి గోపాల్‌రెడ్డి, జెడ్పీటీసీ తెనాలి నిర్మలమ్మ, ఎంపీటీసీ షాకీరాబేగం, సర్పంచ్ చిట్టెమ్మ, ఉప సర్పంచ్ శ్రీనివాసులురెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేస్తున్న ఆదాల ప్రభాకర్‌రెడ్డి

అభివృద్ధి పథంలో నెల్లూరు రూరల్

- ఏడాదిలో రూ.150 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు
- ఎంపీ ఆదాల ప్రభాకర్‌రెడ్డి

నెల్లూరు సిటీ: నెల్లూరు రూరల్ నియోజకవర్గంలో గడిచిన ఏడాదిలో రూ.150 కోట్లకుపైగా నిధులతో అభివృద్ధి పనులను చేపట్టామని ఎంపీ, వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త ఆదాల ప్రభాకర్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు. 20వ డివిజన్లోని ఇస్కాన్ సిటీలో రూ.43 లక్షలతో సిమెంట్ రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపనను శుక్రవారం చేపట్టారు. అనంతరం డివిజన్లో నిర్వహించిన ఇంటింటి ప్రచారంలో ఆయన మాట్లాడారు. ప్రజాసంక్షేమం, రాష్ట్రాభివృద్ధే లక్ష్యంగా దృఢ సంకల్పంతో ముందుకెళ్తున్న సీఎం జగన్‌మోహన్‌రెడ్డికి అండగా నిలుస్తామని చెప్పారు. సీఎం ఆశీస్సులతో నియోజకవర్గాన్ని అన్ని విధాలా అభివృద్ధి చేసి రాష్ట్రంలోనే నంబర్ వన్‌గా నిలుపుతామని తెలిపారు. రానున్న ఎన్నికల్లో ఫ్యాన్ గుర్తుపై ఓటేసి తనను గెలిపించాలని కోరారు. తొలుత ఎంపీకి వైఎస్సార్ సేవాదళ్ సెక్రటరీ రావు శ్రీనివాసరావు ఆధ్వర్యంలో నేతలు, కార్యకర్తలు, ప్రజలు ఘన స్వాగతం పలికారు. మేయర్ స్రవంతి, డీసీసీబీ మాజీ చైర్మన్ ఆనం విజయకుమార్‌రెడ్డి, విజయ డెయిరీ చైర్మన్ కొండ్రెడ్డి రంగారెడ్డి, ఏఎంసీ చైర్మన్ పేర్నేటి కోటేశ్వరరెడ్డి, తాళ్లూరు సురేష్‌బాబు, క్లస్టర్ – 2 అధ్యక్ష, ఉపాధ్యక్షులు పాతపాటి పుల్లారెడ్డి, దువ్వూరు భాస్కర్‌రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైఎస్సార్‌సీపీకి ప్రజలే బలం



ఇళ్ల పట్టాల పంపిణీ కార్యక్రమంలో ప్రసన్నకుమార్‌రెడ్డి

- ఎమ్మెల్యే ప్రసన్నకుమార్‌రెడ్డి

బుచ్చిరెడ్డిపాళెం రూరల్: వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీకి ప్రజలే బలమని కోవూరు ఎమ్మెల్యే నల్లపరెడ్డి ప్రసన్నకుమార్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు. పట్టణంలోని ఎంఎం ఫంక్షన్ హాల్లో పేదలకు ఇళ్ల పట్టాల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని శుక్రవారం నిర్వహించారు. ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన ఎమ్మెల్యే మాట్లాడారు. మేనిఫెస్టోలో పేర్కొన్న విధంగా పేదలందరికీ ఇళ్లను సీఎం జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి అందజేశారని చెప్పారు. లబ్ధిదారులు పదేళ్ల తర్వాత క్రయవిక్రయాల హక్కులు పొందేలా అసైన్డ్ భూముల చట్టాన్ని సవరించారన్నారు. బుచ్చిరెడ్డిపాళెం మండలంలో 1,822 మంది పేదలకు రిజిస్ట్రేషన్ పత్రాలను అందజేశామని వివరించారు. ఇంతకాలం పత్తాలేని ఇతర పార్టీల నేతలు రెండు, మూడు నెలలుగా గ్రామాల్లో తిరుగుతున్నారని విమర్శించారు. ఎన్నికల అనంతరం వీరు మళ్లీ కనిపించరని, ఇలాంటి వ్యక్తులను నమ్మొద్దని కోరారు. తమ పార్టీ మహాసముద్రం లాంటిదని.. ఎంతో మంది పార్టీలోకి వస్తూ.. పోతుంటారని.. వీరితో ఎలాంటి నష్టం లేదని తెలిపారు. ప్రజా మద్దతు తమ పార్టీకి ఉన్నంత కాలం ఎవరెన్ని కుట్రలు చేసినా తమదే విజయమని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. నగర పంచాయతీ చైర్‌పర్సన్ మోర్ల సుప్రజ, కమిషనర్ రమణబాబు, పార్టీ పట్టణ, రూరల్ కన్వీనర్లు మల్లారెడ్డి, సతీష్‌రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మేధస్సు దైవ ప్రసాదం



డిజిటల్ క్లాస్‌రూమ్‌ను ప్రారంభిస్తున్న మేకపాటి రాజమోహన్‌రెడ్డి, విక్రమ్‌రెడ్డి

- మాజీ ఎంపీ మేకపాటి రాజమోహన్‌రెడ్డి

మర్రిపాడు: మేధస్సు దైవ ప్రసాదమని, చిన్న కుటుంబాల్లో పుట్టినా చదువుతో ఎంతో ఎత్తుకెదిగిన వారున్నారని, వీరిని ఆదర్శంగా తీసుకొని విద్యార్థులు ఉన్నత లక్ష్యాలను ఏర్పర్చుకొని కష్టపడి చదివి అభివృద్ధిలోకి రావాలని మాజీ ఎంపీ మేకపాటి రాజమోహన్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఆత్మకూరు డెవలప్‌మెంట్ ఫోరం ఆధ్వర్యంలో బ్రాహ్మణపల్లిలోని జెడ్పీ ఉన్నత పాఠశాలకు ఏక్సెర్స్ సంస్థ సహకారంతో అందజేసిన డిజిటల్ క్లాస్‌రూమ్‌లను ఎమ్మెల్యే మేకపాటి విక్రమ్‌రెడ్డితో కలిసి శుక్రవారం ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా రాజమోహన్‌రెడ్డి మాట్లాడారు. ప్రతి ఒక్కరూ బాగా చదువుకోవాలనే ఉద్దేశంతో సీఎం జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి అనేక సంస్కరణలను తీసుకొచ్చారని, పేద విద్యార్థులు ఉన్నత చదువులు చదువుకునేలా ఆయన కృషి చేస్తున్నారన్నారు. బ్రాహ్మణపల్లి పాఠశాల అభివృద్ధికి ఎమ్మెల్యే మేకపాటి విక్రమ్‌రెడ్డి తమ పూర్తి సహకారాన్ని అందిస్తారని, మన ఊరి పాఠశాల విద్యార్థులు అందరూ మెచ్చేలా విద్యనభ్యసించి ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని కాంక్షించారు. అనంతరం విక్రమ్‌రెడ్డి మాట్లాడారు. ఏడీఎఫ్ నేతృత్వంలో సీడ్స్ సంస్థ సహకారంతో నియోజకవర్గంలోని 100 పాఠశాలల్లో డిజిటల్ క్లాస్‌రూమ్‌లను ఏర్పాటు చేసేలా లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకున్నామని, ఇప్పటి వరకు 25 పాఠశాలల్లో డిజిటల్ క్లాస్ రూమ్‌లను ఏర్పాటు చేశామన్నారు. వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల కన్వీనర్ బొర్రా సుబ్బిరెడ్డి, దుగ్గిరెడ్డి కృష్ణప్రసాద్‌రెడ్డి, అమర్‌నాథ్‌రెడ్డి, సుబ్బారెడ్డి, చెన్ను వెంకటేశ్వరరెడ్డి, కొండారెడ్డి రామకృష్ణ, రమేష్, జయరామిరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విజయానికి సమష్టిగా పనిచేయాలి

- ఎమ్మెల్యే రామిరెడ్డి ప్రతాప్‌కుమార్‌రెడ్డి



మాట్లాడుతున్న ప్రతాప్‌కుమార్‌రెడ్డి

కావలి: రాష్ట్రంలో త్వరలో జరగనున్న ఎన్నికల్లో వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించేలా కార్యకర్తలు సైనికుల్లా పనిచేయాలని కావలి ఎమ్మెల్యే రామిరెడ్డి ప్రతాప్‌కుమార్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు. కావలిలోని తన నివాసంలో పట్టణంలోని 40 వార్డుల ఇన్‌చార్జీలు, ముఖ్య నేతలతో శుక్రవారం సమావేశమైన ఆయన మాట్లాడారు. ఎన్నికల్లో విజయదుందుభి మోగించేలా ప్రతి కార్యకర్తా కృషి చేయాలని కోరారు. సీఎం జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలను ప్రజల్లోకి మరింతగా తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. రౌడీయిజం ద్వారా శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగించడంతో పాటు ప్రజలను రెచ్చగొట్టేందుకు టీడీపీ నేతలు కుట్రపన్నుతున్నారని, ఇలాంటి వారిని తరిమికొట్టాలని కోరారు. ఈ నెల పదిన నిర్వహించనున్న సిద్ధం సభకు కావలి నుంచి భారీగా తరలివచ్చేలా కృషి చేయాలన్నారు. ఆప్కాబ్ చైర్మన్ అనిల్‌బాబు, పార్టీ పట్టణాధ్యక్షుడు శివకుమార్‌రెడ్డి, మున్సిపల్ మాజీ ఫ్లోర్‌లీడర్ నారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇంట్లో నక్కి.. ఆపై హతమార్చి

- హత్య కేసులో నిందితుడి అరెస్ట్

నెల్లూరు(క్రైమ్): ఒంటరిగా ఉన్న వృద్ధురాలిని హత్య చేసి ఇంట్లో ఉన్న బంగారు ఆభరణాలను దోచుకెళ్లిన ఘటనలో నిందితుడ్ని పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. నగరంలోని ఉమేష్‌చంద్ర కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో శుక్రవారం నిర్వహించిన సమావేశంలో నిందితుడి వివరాలను ఎస్పీ తిరుమలేశ్వరరెడ్డి వెల్లడించారు. బుచ్చిరెడ్డిపాళెంలోని రెడ్డిపాళేనికి చెందిన ఈశ్వరమ్మ (74) పెద్ద కుమారుడు నగరంలోని బాలాజీనగర్‌లో.. రెండో కుమారుడు బెంగళూరులో నివాసం ఉంటున్నారు. తన ఇంటిని ఇటీవల ఆమె ఆధునికీకరించారు. ఈ తరుణంలో గత నెల 21న ఈశ్వరమ్మ తన ఇంట్లో హత్యకు గురయ్యారు. ఇంట్లో ఉన్న బంగారు ఆభరణాలు మాయమయ్యాయి. మృతురాలి కుమారుడు వెంకటేశ్వర్లు ఫిర్యాదు మేరకు బుచ్చిరెడ్డిపాళెం పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. ఎస్పీ ఆదేశాల మేరకు నెల్లూరు రూరల్ డీఎస్పీ వీరాంజనేయరెడ్డి పర్యవేక్షణలో స్థానిక ఇన్‌స్పెక్టర్ హైమారావు తన సిబ్బందితో కలిసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. సాంకేతికత, ఘటన స్థలంలో లభ్యమైన ఆధారాల మూలంగా నిందితుడ్ని పాతనేరస్తుడైన బుచ్చిరెడ్డిపాళెం మండలం బట్టేపాడుకు చెందిన రసూల్‌గా గుర్తించారు. నిందితుడి కోసం గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు. ఈ తరుణంలో నిందితుడ్ని అదుపులోకి తీసుకొని తమదైన శైలిలో విచారించగా, వృద్ధురాలిని హత్యచేసిన విషయాన్ని అంగీకరించాడు. దీంతో అతని నుంచి రూ.మూడు లక్షల విలువజేసే బంగారు ఆభరణాలు, హత్యకు వినియోగించిన బండరాయిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు.



వివరాలను వెల్లడిస్తున్న ఎస్పీ తిరుమలేశ్వరరెడ్డి

తలపై మోది హత్య

ఈశ్వరమ్మ ఇంటి ఆధునికీకరణ పనులు చేపట్టిన సమయంలో ఉడ్ వర్క్‌ను రసూల్ చేశారు. ఈ క్రమంలో వృద్ధురాలు ఒంటరిగా ఉండటం.. ఇంట్లోని బీరువాలో బంగారు ఆభరణాలు ఉండటాన్ని గమనించాడు. వీటిని కాజేస్తే తన అవసరాలు తీర్చుకునేందుకు సరిపోతాయని భావించి అదనుకోసం వేచి చూడసాగాడు. ఈ తరుణంలో గత నెల 21వ తేదీ రాత్రి సుమారు 8 గంటల సమయంలో ఈశ్వరమ్మ ఇంటి ప్రహరీని దూకి కాంపౌండ్‌లో ఉన్న బండరాయిని తీసుకొని మెయిన్‌డోర్ వద్దకు నిందితుడు వెళ్లాడు. వంటగదిలో ఈశ్వరమ్మ పనిచేసుకుంటుండగా.. తలుపు తీసి ఉండటంతో లోపలికి ప్రవేశించిన నిందితుడు డైనింగ్ టేబుల్ కింద దాక్కున్నాడు. పని పూర్తయిన అనంతరం వృద్ధురాలు నిద్రకు ఉపక్రమించారు. కొద్దిసేపటి అనంతరం రసూల్ వచ్చి దిండు కింద ఉన్న బెడ్‌రూమ్ తాళాలు తీస్తుండగా, అలికిడి రావడంతో ఆమె నిద్రలేచారు. దీంతో రసూల్ తన వెంట తెచ్చుకున్న రాయితో ఆమె తలపై మోది.. ముక్కు, నోరు మూసి ఊపిరాడకుండా చేసి హతమార్చాడు. బెడ్‌రూమ్ తాళం తీసి బీరువా తలుపులను పగలగొట్టి అందులో ఉన్న రూ.మూడు లక్షల విలువజేసే బంగారు గాజులు, ఉంగరం, పగడాల దండను దొంగిలించాడు. అనంతరం బెడ్‌రూమ్, మెయిన్ డోర్ తాళం వేసి పరారయ్యాడు.

గతంలోనూ ఇదే తరహాలో నేరాలు

గతంలోనూ రసూల్ ఇదే తరహాలో నేరాలకు పాల్పడ్డాడు. ఐదేళ్ల క్రితం కావలిలో ఓ ఇంట్లో పనికెళ్లాడు. సదరు ఇంట్లో దొంగతనం చేస్తుండగా చూసిన వృద్ధురాలిని హత్య చేశాడు. జలదంకి పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలో బైక్ దొంగతనానికి పాల్పడ్డాడు. జూదం, మద్యానికి బానిసైన నిందితుడు తన అవసరాల కోసం అప్పులు చేసి వాటిని తీర్చేందుకు దొంగతనాలు, హత్యలకు వెనుకాడటం లేదని ఎస్పీ వెల్లడించారు.

సిబ్బందికి అభినందన

కేసును ఛేదించిన నెల్లూరు రూరల్ డీఎస్పీ, బుచ్చిరెడ్డిపాళెం ఇన్‌స్పెక్టర్, ఏఎస్సై గిరిధర్‌రావు, హెచ్‌సీలు గంగాధర్, ఆదినారాయణ, కానిస్టేబుళ్లు సతీష్, అనిల్‌కుమార్, సంపత్, నవీన్, సురేష్, కామేశ్వరరావు, అల్లాబక్షును ఎస్పీ అభినందించి నగదు ప్రోత్సాహకాలను అందజేశారు. ఏఎస్పీ సౌజన్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లైఫ్@360

హెల్త్ టిప్స్



గుడ్డులోని తెల్లసొనను తినడం వల్ల అధిక రక్తపోటును నియంత్రించుకోవచ్చు. దీన్ని తినడం వల్ల అన్ని రకాల గుండె సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. ఈ క్రమంలో మీరు రోజూ తినే ఆహారంలో గుడ్డును చేర్చుకోవచ్చు.



బాదం నూనెలో నిమ్మరసం కలిపి రాసుకుంటే చుండ్రు పోతుంది. ఒక గిన్నెలో కొద్దిగా బాదం నూనెను తీసుకొని.. అందులో కొద్దిగా నిమ్మ రసాన్ని మిక్స్ చేసి.. ఆ తర్వాత జుట్టుకు అప్లై చేయాలి. అలా కొద్దిసేపు చేతులతో తలపై మసాజ్ చేయాలి. మసాజ్ చేసిన తర్వాత అవసరమైతే.. గంట తర్వాత లేదా మరుసటి రోజు షాంపూతో మసాజ్ చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు వేగంగా పెరుగుతుంది.



నిద్ర లేచిన తర్వాత మీకు మెడ నొప్పిగా అనిపిస్తే.. నొప్పి ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో ఐస్ ప్యాక్ లేదే చల్లని నీటిలో నింపిన క్లాత్ ను వేసి అద్దాలి. అలా చేయడం వల్ల మెడ కండరాల వాపు తగ్గుతుంది. దీంతో పాటు హీట్ ప్యాక్ ను ఉపయోగించవచ్చు. ఇది కూడా మెడ కండరాల నొప్పిని తగ్గిస్తుంది.

మెడ నొప్పిగా ఉన్న వాళ్లు చేతులతో మెడను నెమ్మదిగా మసాజ్ చేయాలి. అలా చేయడం వల్ల కండరాలు సర్దుకొని నొప్పి తగ్గే అవకాశం ఉంది. మసాజ్ చేసే సమయంలో కొబ్బరి లేదా నువ్వుల నూనె ఉపయోగిస్తే మేలు జరుగుతోంది. మెడ నొప్పిని నివారించేందుకు మీరు రాత్రిళ్లు బోర్లా పడుకోకుండా ఉంటే చాలు.



మంచి అలవాట్లు మెరుగైన ఆరోగ్యం

మంచి అలవాట్లు మన జీవితాలను మెరుగుపరుస్తాయి అని స్టీఫెన్ కోవీ తన '7 హ్యాబిట్స్ ఆఫ్ హైలీ ఎఫెక్టివ్ పీపుల్'లో చెప్పాడు. అదే సూత్రం ఆరోగ్యానికి కూడా వర్తిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు జీవనశైలి మన ఆరోగ్యాన్ని, శక్తి స్థాయిలని, పని చేసే సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడంతోపాటు జీవన శైలి వ్యాధులను నివారించడంలో కూడా తోడ్పడతాయి. ఇంతకీ ఆ అలవాట్లేమిటో తెలుసుకుందామా... ఎవరికైనా సరే, ఆరోగ్యవంతంగా తీర్చిదిద్దే కొన్ని అలవాట్లు...

రోజును ముందుగానే ప్రారంభించటం...

తొందరగా నిద్ర లేవాలి, తొందరగా నిద్రపోవాలి అనే సూత్రాన్ని చాలామంది పాటిస్తుంటారు. అయితే ఈ సూత్రాన్ని పని చేసే రోజుల్లోనే అంటే వర్కింగ్ డేస్‌లో మాత్రమే పాటిస్తూ, సెలవ రోజుల్లో పక్కన పెట్టేస్తారు. అలా కాకుండా వారాంతాల్లోనూ, సెలవు రోజుల్లో కూడా సాధ్యమైనంత వరకు త్వరగా నిద్రలేచి త్వరగా మన దినచర్యను ప్రారంభించే అలవాటు స్వీయ క్రమశిక్షణకు చిహ్నం. అంతేకాదు, తొందరగా నిద్రలేవడం వల్ల రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండగలుగుతారని అనేక పరిశోధనల్లో రుజువైంది కూడా.

సముద్రపు ఉప్పుకు మారండి

చిప్స్, బర్గర్ల నుండి వేపుళ్ల వరకు ప్రతిదీ ఉప్పుతో నిండి ఉంటుంది. వాటిని చాలా రుచికరమైనదిగా చేస్తుంది. మీ ఆహారంలో ఎక్కువ ఉప్పు తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు, డీహైడ్రేషన్, హైపర్‌టెన్షన్, కడుపు క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. అందువల్ల అయోడైజ్డ్ సాల్ట్‌కు బదులు సముద్రపు ఉప్పు, రాక్ సాల్ట్ లేదా హిమాలయన్ పింక్ సాల్ట్‌కి మారండి, ఇవి ఆరోగ్యకరమైనవి.

ఆరోగ్యకరమైన అల్పాహారం

అల్పాహారం తీసుకోవడం అనేది రోజులో అత్యంత ముఖ్యమైన విషయం.. మీకు ఉదయం సమయం లేకపోతే, ఏవైనా పండ్లు లేదా కొన్ని గింజలను అయినా తీసుకోవచ్చు. ఆ తర్వాత పనిలో తినగలిగే అల్పాహారాన్ని ప్యాక్ చేసుకుని తీసుకెళ్లి తినాలి. అంతేకానీ, మొత్తంగా బ్రేక్ ఫాస్ట్‌ను బ్రేక్ చేయద్దు.

శుద్ధి చేసిన చక్కెరకు నో చెప్పండి

చక్కెరలో ఎటువంటి పోషకాలు లేవు. ఎందుకంటే ఇది ప్రాసెసింగ్ ద్వారా వెళుతుంది. ప్రాసెస్ చేసిన చక్కెరను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల మీ శరీరంలోని ముఖ్యమైన పోషకాలు క్షీణించడం ప్రారంభిస్తాయి. బదులుగా మినరల్ షుగర్, పామ్ షుగర్, బెల్లం లేదా తేనెకు మారడం మంచిది.

కనీస వ్యాయామం

ప్రతి ఒక్కరూ వ్యాయామం చేయలేరు. కానీ ఫిట్‌గా ఉండటానికి ట్రిక్ యాక్టివ్‌గా ఉండటమే. ఫిట్‌గా ఉండేందుకు రోజుకు పదివేల అడుగులు వేయడం సరైనదని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. మన కదలికలు తగినంతగా లేకపోతే, మనలో చురుకుదనం లోపిస్తుంది. కొవ్వు పేరుకునిపోతుంది. అందువల్ల భోజనం చేసిన తర్వాత కొద్దిసేపు నడిచేందుకు ప్రయత్నించండి. అదేవిధంగా తక్కువ దూరాలను చేరుకునేందుకు వాహనాలను ఉపయోగించడానికి బదులు నడిచి వెళ్లే అలవాటు చేసుకోవడం మంచిది.

మంచి నిద్ర

శరీర సాధారణ పనితీరును, నాడీ వ్యవస్థను పునరుద్ధరించడానికి సహాయపడేవాటిలో నిద్ర కీలకమైనది.. నిద్ర లేకపోవడం వల్ల జీవనశైలిని నేరుగా ప్రభావితం చేసే మగత, అలసట, ఏకాగ్రత కోల్పోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. నిద్ర లేమి మెదడుపై నియంత్రణను కోల్పోయేలా చేస్తుంది. అందువల్ల రోజూ కనీసం 6 నుంచి 8 గంటల నిద్ర పోవడం అవసరం. ఒక వేళ మీకు నిద్ర పట్టని సమస్య ఉంటే, ఏదైనా పుస్తకాన్ని చదవడం, చక్కటి సంగీతాన్ని వినడం, ధ్యానం చేయడం ద్వారా నిద్రపోయేందుకు ప్రయత్నించాలి. అప్పటికీ ఫలితం లేకపోతే వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి.

నవ్వుతూ ఉండటం

మిమ్మల్ని మీరు పాజిటివ్ వైబ్స్‌తో నింపుకోవడానికి ఇదే సులభమైన పద్ధతి. నవ్వు లేని జీవితం శూన్యం. నవ్వు ఎండార్ఫిన్‌ల విడుదలను ప్రేరేపిస్తుంది. ఇది మానసిక స్థితిని పెంచుతుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన నిరాశను తగ్గిస్తుంది. అందుకే నవ్వండి, ఆరోగ్యంగా ఉండండి!

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తినడం

రోజువారీ ఆహారంలో వివిధ రకాలైన పండ్లు, ఆకు కూరలు, మొలకలు, పప్పులు, మాంసం, పౌల్ట్రీ ఫుడ్, సీ ఫుడ్ ఉండాలి. మీ ఆహారంలో ప్రొటీన్లు, ఫైబర్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఎక్కువగానూ, కార్బోహైడ్రేట్లు, క్యాలరీలు తక్కువగానూ ఉండేలా చూసుకోవాలి.అలాగే, మీరు మీ ఆహారాన్ని ఎలా తింటారు లేదా నమలాలి అనేది కూడా ముఖ్యమైన భాగం. ఆహారం జీర్ణం కావాలంటే 20-30 సార్లు నమలాలి.

బాగా నీరు తాగడం

మన శరీరంలోని ప్రతి కణం, కణజాలం, ప్రతి అవయవానికి అవసరమైన మొత్తంలో నీరు తాగటం అవసరం. ఇతర పానీయాల కంటే తాగునీరు ఎల్లప్పుడూ మంచి ఎంపిక. హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి మీతో ఒక చిన్న వాటర్ బాటిల్ ఉంచుకోవడం అవసరం. ప్రతి అరగంటకు ఒకసారి కొన్ని గుక్కల నీరు తాగడం మంచిది.

టీ/కాఫీ తీసుకోవడం తగ్గించండి

పనిలో అనేక కప్పుల ప్రాసెస్ చేయబడిన కెఫిన్ తీసుకోవడం అనారోగ్యకరమైన అలవాట్లలో ఒకటి. మిల్క్ పౌడర్, పంచదార, పైగా ఉడికించిన టీ, రెడీ మిక్స్ కాఫీ, అన్నీ క్యాలరీలతో నిండి ఉన్నాయి. అందువల్ల పూర్తిగా మానేయనక్కర లేదు కానీ పరిమితంగా తీసుకోవడం మంచిది.

పరిశుభ్రత పాటించడం

నోటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా స్నానం చేయడం, ఇంటిని, వంటిని, పరిసరాలనూ పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం వంటి చిన్న అలవాట్లు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటమే కాకుండా మీ సామాజిక జీవితాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తాయి.

వేసవి వచ్చేసింది... వేడితో అనేక సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అన్నం తినాలనిపించదు, తినకపోతే ఆకలి. డీహైడ్రేషన్ సమస్యలు తప్పవు. అయితే వేసవిలో ముడిపడి ఉండే ఇటువంటి సమస్యలకు బార్లీనీళ్లతో చెక్ పెట్టొచ్చు. కేవలం వేసవి సమస్యలకే కాదు... అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు బార్లీ బాగా పని చేస్తుంది. అదెలాగో చూద్దాం...

పూర్వం ఎవరికైనా జ్వరం వచ్చిందంటే నీరసం నుంచి కోలుకోవడానికి బార్లీ నీళ్లు, సగ్గుజావ తాగించేవాళ్లు పెద్దలు. ఇప్పుడు కూడా బార్లీ కనిపిస్తోంది కానీ, అక్కడక్కడా... అప్పుడప్పుడూ మాత్రమే. కేవలం జ్వరంలోనే కాదు, వేసవిలో బార్లీ వాడకం చాలా మంచిది. అదెలాగో చూద్దాం...

బార్లీతో బోలెడన్ని సమస్యలు దూరం



- వేసవిలో తిన్నది అరగక పోవడం సాధారణ సమస్య. అలాంటప్పుడు బార్లీ నీళ్లు తాగితే చాలా మంచిది. జీర్ణాశయం కూడా చాలా శుభ్రపడుతుంది. అజీర్తి దూరమవుతుంది
- పిల్లలకు బార్లీ నీళ్లు తాగిస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు దరి చేరవు. ఎండల ప్రభావం పడకుండా ఉండాలన్న, వడదెబ్బ తగలకుండా ఉండాలన్న ఈ నీళ్లు తాగాల్సిందే
- మధుమేహులకు కూడా బార్లీ చాలా మేలు చేస్తుంది. రక్తంలోని చక్కెర స్థాయులను అదుపులో ఉంచుతుంది. ఇన్సులిన్ కూడా అదుపులోనే ఉంటుంది
- ఇక గర్భిణులు రోజూ బార్లీనీళ్లు తాగితే మరీ మంచిది. కాళ్ల వాపు సమస్య వారి దరిచేరదు. రోజులో ఉదయం, సాయంత్రం బార్లీ నీళ్లు తాగితే బిడ్డ ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. అలసట కూడా త్వరగా రాదు
- బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి కూడా బార్లీ నీళ్లు బాగా ఉపయోగపడతాయి. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ శాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. దీని ద్వారా గుండె సంబంధిత వ్యాధులు దూరంగా ఉంటాయి. రక్తపోటును కూడా అదుపులో ఉంచుతాయి
- మహిళలను తరచూ బాధించే ప్రధాన సమస్య మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్. ఈ సమస్యను దూరం చేసుకోవాలంటే ఉదయాన రోజూ గ్లాసుడు బార్లీ నీళ్లు తాగితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. మూత్రంలో ఇన్ఫెక్షన్లు కలిగే కారకాలు, వ్యర్థాలు బయటికి పోతాయి. సూక్ష్మమైన రాళ్లు కూడా కరిగిపోతాయి.

సినిమా

ధ్రువ్‌కు జోడీగా..?



● అనుపమా పరమేశ్వరన్

తమిళ స్టార్ హీరో విక్రమ్ తనయుడు ధృవ్ విక్రమ్, హీరోయిన్ అనుపమా పరమేశ్వరన్ జోడీగా కనిపించనున్నారా? అంటే అవుననే అంటున్నాయి కోలీవుడ్ వర్గాలు. ధ్రువ్ విక్రమ్ హీరోగా మారి సెల్వరాజ్ దర్శకత్వంలో ఓ స్పోర్ట్స్ డ్రామా తెరకెక్కనుంది. కబడ్డీ ప్లేయర్ మానతీ గణేశన్ జీవితం ఆధారంగా ఈ సినిమా తెరకెక్కనుందనే టాక్ వినిపిస్తోంది. కాగా ఈ సినిమాలోని హీరోయిన్ పాత్రకు అనుపమా పరమేశ్వరన్‌ను తీసుకున్నారట. అనుపమాకి ఇటీవల మారి సెల్వరాజ్ ఈ కథను వినిపించగా, ఈ బ్యూటీ ఆల్మోస్ట్ గ్రీన్‌సిగ్నల్ ఇచ్చారని కోలీవుడ్ టాక్. మరి.. ధ్రువ్ విక్రమ్‌కు జోడీగా అనుపమా పరమేశ్వరన్ కనిపిస్తారా? లెట్స్ వెయిట్ అండ్ సీ. ఇక ఈ సినిమా చిత్రీకరణ ఈ నెల 15న తమిళనాడులోని తూత్తుకూడిలో ప్రారంభం కానుందని సమాచారం.

జస్ట్ సూపర్ మేన్.. అంతే!

''కథ రాయడం మొదలుపెట్టి, తొలి డ్రాఫ్ట్ పూర్తి చేసేవరకూ నా సినిమాకు 'సూపర్‌మేన్: లెగసీ' అనే టైటిల్‌నే అనుకున్నాను. కానీ ఫైనల్ డ్రాఫ్ట్ పూర్తి చేశాక 'లెగసీ'ని వదిలేద్దామని నిర్ణయించుకున్నాను. ఇప్పుడు నా సినిమా టైటిల్ జస్ట్ 'సూపర్‌మేన్'... అంతే. మా ఈ సూపర్‌మేన్ వచ్చే ఏడాది జూలై 11న మీ ముందుకు వస్తాడు'' అని సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా దర్శకుడు జేమ్స్ గన్ పేర్కొన్నారు. సూపర్‌మేన్ క్యారెక్టర్‌తో ఇప్పటివరకూ 'సూపర్‌మేన్' ఫ్రాంచైజీలను నిర్మించిన డీసీ స్టూడియోస్ తాజా సూపర్‌మేన్ చిత్రాన్ని నిర్మించనుంది. అయితే సూపర్‌మేన్‌ని కొత్త రకంగా చూపించనున్నారు జేమ్స్ గన్. ఇప్పటివరకూ వచ్చిన చిత్రాల్లో సూపర్‌మేన్ ధరించిన సూట్‌కి భిన్నంగా తాజా చిత్రంలోని సూపర్‌మేన్ సూట్ ఉంటుందట. కాగా ఈ మధ్యకాలంలో సూపర్‌మేన్ అంటే నటుడు హెన్రీ కవిల్ గుర్తొస్తారు. 2013 నుంచి 2021 వరకూ డీసీ స్టూడియోస్ నిర్మించిన సూపర్‌మేన్ చిత్రాల్లో టైటిల్ రోల్‌లో అద్భుతంగా ఒదిగిపోయారు హెన్రీ. కానీ, తాజా చిత్రంలో ఈ పాత్రను డేవిడ్ కోరెన్స్‌వెట్ చేయనున్నారు. ''సూపర్‌మేన్ జీవితంలోని పూర్వ భాగంపై ఈ చిత్రం ఉంటుంది. ఈ పాత్రను హెన్రీ కవిల్ చేయలేడు. అందుకే డేవిడ్ కోరెన్స్‌వెట్‌ని తీసుకున్నాం'' అని జేమ్స్ గన్ పేర్కొన్నారు. ఇదిలా ఉంటే... ఇప్పటి వరకూ మూడు నాలుగు చిత్రాల్లో మాత్రమే నటించిన 30 ఏళ్ల డేవిడ్ కోరెన్స్‌వెట్‌కి 'సూపర్‌మేన్' చాన్స్ రావడం అనేది గొప్ప విషయం అని హాలీవుడ్ అంటోంది.



● డేవిడ్ కోరెన్స్‌వెట్

కాశీలో క్లాప్



● తమన్నా, సంపత్ నంది

ఓదెల మల్లన్న స్వామి తన గ్రామాన్ని దుష్టశక్తుల నుంచి ఏ విధంగా రక్షిస్తాడు? అనే ప్రధాన ఇతివృత్తంతో తెరకెక్కుతున్న క్రైమ్ థ్రిల్లర్ 'ఓదెల 2'. 2022లో డైరెక్ట్‌గా ఓటీటీలో విడుదలైన 'ఓదెల రైల్వేస్టేషన్' సినిమాకు సీక్వెల్‌గా 'ఓదెల 2' తెరకెక్కుతోంది. ఇందులో తమన్నా భాటియా, హెబ్బా పటేల్, వశిష్ఠ ఎన్. సింహా ప్రధాన పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. అశోక్ తేజ దర్శకత్వంలో మధు క్రియేషన్స్, సంపత్ నంది టీమ్‌వర్క్స్ పై డి. మధు ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. దర్శకుడు సంపత్ నంది క్రియేటర్‌గా ఉన్న ఈ సినిమా ప్రారంభోత్సవం కాశీలో జరిగింది. రెగ్యులర్ షూటింగ్‌ని కూడా కాశీలోనే ఆరంభించారు. తొలి సీన్‌కి సంపత్ నంది క్లాప్ కొట్టారు. ''ఓదెల 2' గ్రామం చుట్టూ కేంద్రీకృతమై, సంస్కృతి, సంప్రదాయాలతో పాటు ఓదెల మల్లన్న స్వామి తన గ్రామాన్ని దుష్ట శక్తుల నుండి ఎలా రక్షిస్తాడనే అంశాలతో ఈ చిత్రకథ ఉంటుంది. క్యాస్టింగ్, కథ, వీఎఫ్‌ఎక్స్.. టోటల్‌గా మేకింగ్ పరంగా ఈ చిత్రం పెద్దగా ఉంటుంది'' అని యూనిట్ పేర్కొంది. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: 'కాంతార' ఫేమ్ అజనీష్ లోక్‌నాథ్, కెమెరా: సౌందర్ రాజన్. ఎస్.

కొత్త పాయింట్‌తో తీశారనిపిస్తోంది

- రాజేంద్ర ప్రసాద్

విశ్వ కార్తికేయ, ఆయూషీ పటేల్ జంటగా నటించిన చిత్రం 'కలియుగం పట్టణంలో..'. రమాకాంత్ రెడ్డి దర్శకత్వంలో డా. కందుల చంద్ర ఓబుల్ రెడ్డి, జి. మహేశ్వరరెడ్డి, కాటం రమేష్ నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఈ నెల 22న విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా జరిగిన ఈ సినిమా టీజర్ లాంచ్ వేడుకకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన రాజేంద్ర ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ– ''కలియుగం పట్టణంలో..' టైటిల్ కొత్తగా ఉంది. కొత్త పాయింట్‌తో ఈ చిత్రం రాబోతోందని అర్థం అవుతోంది. నా 'ఆ నలుగురు' సినిమాలో అప్పడాలు అమ్మి పెట్టడంలో నా గురువుగా ఆరేళ్ల వయసులోనే విశ్వ కార్తికేయ నాతో పాటు నటించాడు. ఇప్పుడు హీరోగా నటించాడు. ప్రేక్షకులు ఈ సినిమాను పెద్ద సక్సెస్ చేయాలి. ప్రస్తుతం ప్రభాస్ 'కల్కి 2898 ఏడీ' సినిమాలో ఓ రోల్ చేస్తున్నాను'' అన్నారు. ''మదర్ సెంటిమెంట్, థ్రిల్లర్ ఎలిమెంట్స్‌ను మిక్స్ చేసి ఈ సినిమా తీశారు. చిత్రా శుక్లా ఓ స్పెషల్ రోల్ చేశారు'' అన్నారు విశ్వ కార్తికేయ. ''మా చిత్రం ప్రేక్షకులకు నచ్చుతుంది'' అన్నారు రమాకాంత్ రెడ్డి. ''మా టీజర్, ట్రైలర్‌ను చూసి కథను అంచనా వేయలేరు. సినిమా అంత కొత్తగా ఉంటుంది. ఈ సినిమా చిత్రీకరణను కడపలోనే చేశాం'' అన్నారు కందుల చంద్ర ఓబుల్ రెడ్డి. ''సినిమా అంతా కడపలోనే తీయడం ఇదే తొలిసారి. కడప నుంచి ఓ మంచి నిర్మాత రాబోతున్నాడు'' అన్నారు దర్శకుడు నీలకంఠ.



● ఆయూషీ పటేల్, రాజేంద్ర ప్రసాద్, విశ్వ కార్తికేయ

ఎనిమిది భాషల్లో రికార్డు బ్రేక్

నిహార్, నాగార్జున, రగ్గా ఇఫ్తాకర్, సత్యకృష్ణ, కాశీ విశ్వనాథ్ ముఖ్య తారలుగా చదలవాడ శ్రీనివాసరావు దర్శకత్వంలో శ్రీ తిరుమల తిరుపతి వెంకటేశ్వర ఫిలిమ్స్ పై చదలవాడ పద్మావతి నిర్మించిన చిత్రం 'రికార్డు బ్రేక్'. ప్రస్తుతం సెన్సార్ కార్యక్రమాలు జరుపుకుంటున్న ఈ చిత్రం పాన్ ఇండియా స్థాయిలో 8 భాషల్లో విడుదలకు సిద్ధం అవుతోంది. ఈ సందర్భంగా ఈ సినిమాలోని 'మళ్లీ పుట్టి వచ్చినవా..' పాట లిరికల్ వీడియోను రిలీజ్ చేశారు మేకర్స్. సాబు వర్గీస్ సంగీత సారథ్యంలో వరికుప్పల యాదగిరి ఈ పాటకు లిరిక్స్ అందించి, పాడారు. ''అందరికీ నచ్చేలా మా సినిమా ఉంటుంది. ప్రేక్షకులందరికీ ఈ సినిమా కచ్చితంగా నచ్చుతుందని ఆశిస్తున్నాను'' అన్నారు చదలవాడ శ్రీనివాసరావు.



● కాశీ విశ్వనాథ్, చదలవాడ శ్రీనివాసరావు